SHARP

COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

アールイー　エスダブル
形名 RE-SW50

オーブンレンジ 家庭用

業務用として使用しないでください。



お買いあげいただき、
まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に「安全上のご注意」を必ずお読みください。お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

はじめに 安全にお使いいただくために本書を必ずお読みください。

このような使いかたをしないでください

1 から付き卵やゆで卵をレンジ加熱すると爆発し、危険です。
衝撃でドアが開いたり、フラットテーブルが割れることがあります。8 ページ

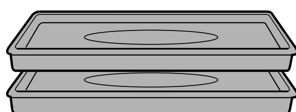
2 加熱しすぎると食品は発煙・発火します。
飲み物は突沸し、取り出した瞬間に中身が飛び出し、やけどをすることがあります。8 ページ

3 汚れている庫内で加熱すると、付着した食品カスや油が焦げて火花が出たり、発煙・発火します。9 ページ

- フラットテーブルの汚れは、クリームクレンザーとラップを使って。44 ページ

付属品の確認

- **角 皿** (2枚)



中央部は、反り防止のために少し高くしています。

※レンジ加熱で使用しないでください。
火花が出て製品が故障します。16 ページ

- **スチーム容器**



水または湯(30mL)を入れて **スチームメニュー** キー、**スチームあたため** キーで使います。

※水または、湯以外のものは入れないでください。
スチーム容器の使いかた 25 ページ

- **保証書** • **クックブック**(取扱説明編／料理編) ※日本語以外の説明書はありません。

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店または、シャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料) 47 ページ

こんな機能があります

電源オートオフ機能(省エネ設計)

詳しい説明 12 ページ
使用するときは、一度ドアを開閉して、電源を入れてください。
ドアを閉めて１分後に電源が切れます。

庫内灯キー(省エネ設計)

詳しい説明 10 ページ
調理中に押すと庫内灯を点灯・消灯することができます。

お知らせ音を消すことができます

詳しい説明 12 ページ
エラー時の音（ピピピピピ）は、消す設定にしていても鳴ります。

仕上がり調節について

自動加熱のときは、強め、弱め(ひかえめ)に加熱を調節することができます。
各ページの説明をお読みください。

加熱が足りないときは

加熱終了後の**「延長」**表示中に回転つまみで時間を合わせ、**スタート** **キー**を押します。

「延長」表示は加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると１分間表示になります。
「延長」表示中に別の調理をするときは、**とりけし** **キー**を押して表示を「0」にしてから操作します。

「延長」表示が消灯しているときは、**手動加熱で様子を見ながら**加熱してください。

取扱説明編 もくじ

ページ

安全上のご注意 必ずお守りください



火災や感電、大けがを
防ぐために
お守りください。

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

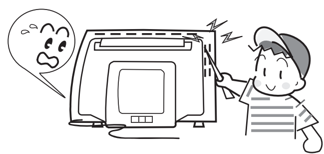
ページ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

⚠ 危険


禁止

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**

感電・けがや故障の原因になります。




分解禁止

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**

感電・火災・けがの原因になります。



異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、または シャープ修理相談センターに ご連絡ください。47ページ

⚠ 警告

電源や電源プラグ・コードは


禁止

● **ゆるんだコンセントは使わない**
● **傷んだコードや電源プラグは使わない**
● **傷付けたり、変形させない**

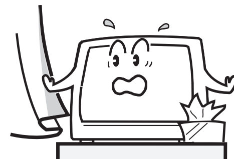
● 加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

ご使用時は


禁止

● **熱に弱いものを近付けない**

● たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない。
● スプレー缶を近付けない。
引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。



● **子供だけで使わせない**
● **幼児の手の届く所で使わない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 食品･飲み物を加熱しすぎないように

必要以上に加熱すると…

● **食品は、発煙・発火**することがあります。
● **飲み物は、**取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
加熱時間の目安は 41ページ を参照してください。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 44~45 ページ

● 電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
● 庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

■「表示」を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。

 危険	「死亡や重傷を負うおそれが高い内容」を示しています。
 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」を示しています。
 注意	「けがや財産に損害を受けるおそれがある内容」を示しています。

■お守りいただく内容の種類を、「図記号」で区分して説明しています。

	「してはいけないこと」を表しています。
	「しなければならないこと」を表しています。

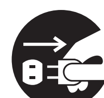

必ず実施

● **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● **電源プラグは根元まで確実に差し込む**
発火の原因になります。

● **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
ほこりがたまると火災の原因になります。

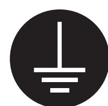
お手入れ時は


プラグを抜く

● **必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
また、濡れた手で抜き差ししない

感電・やけど・けがをすることがあります。

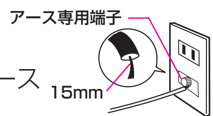
設置時は


アース線接続

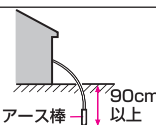
● **アースを確実に取り付ける**
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm以上のものをご使用ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。



アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。 ●土間・コンクリート床。 ●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。
水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
●八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。●水滴の飛び散る所。●地下室のように結露が起きやすい所。

●設置場所の変更や、ご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

●加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
●加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

●排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

・・・安全上のご注意

⚠注　意

料理をするときは


禁止

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**
発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
加熱早見表 40~41ページ

- **少量のもの**
  (あんまん・パン・やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト・フライものなど)
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)など**
  飲み物は取り出すときに**突然沸騰して飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。



- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)

加熱しすぎたときは…
そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

● **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。
火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。



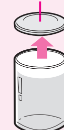
※一部アルミホイルを使う方法がありますが、このクックブックの記載通りにお使いください。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない** 発火することがあります。


必ず実施

● **加熱に合った容器を使う** 17ページ

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**
やけどをすることがあります。

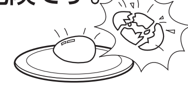
● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



● **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

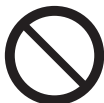


● **ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない。爆発し、大変危険です。**
また、その衝撃によって、**食器やフラットテーブルが割れる**ことがあります。



※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

もしものときは


禁止

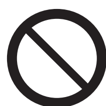
● **庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま、[とりけし]キーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**


必ず実施

● **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

ご使用のときは



● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
電波漏れやドアのガラスが割れることがあります。

● **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
割れるおそれがあります。

● **ドアやハンドルに無理な力を加えない また、4kg以上の物をのせない**
本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
感電・漏電することがあります。

● **電源プラグを抜くときは、電源コードを 持って引き抜かない**
断線やスパークして、発火することがあります。

● **調理以外に使わない**
過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を収納庫として使わないでください。
また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。

● **本体の上に物を置かない**
過熱して焦げたり、変色することがあります。

● **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから必ず、拭き取ってください。



● **ヒーター加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(ドア・フラットテーブル・キャビネット・付属品など)に触れない**
高温のため、やけどをすることがあります。食品や角皿の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

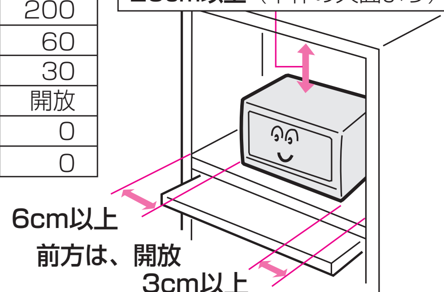
設置について



● **壁との間をあけ、周りを密閉した状態にしない**
(吸気口・排気口をふさがない) 11ページ
過熱して発火や故障することがあります。

新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・両側面に解放空間を設ける。

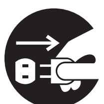
場所	離隔距離 (mm)
上方	200
左方	60
右方	30
前方	開放
後方	0
下方	0



上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。
- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
  ※製品本体には貼らないでください。
- 窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離します。
  (それでも温度差によって割れる場合があります)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

● **丈夫で安定した場所に置く**
騒音や振動、ガタ付きの原因になります。

長期間使用しないときは



● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

お願い

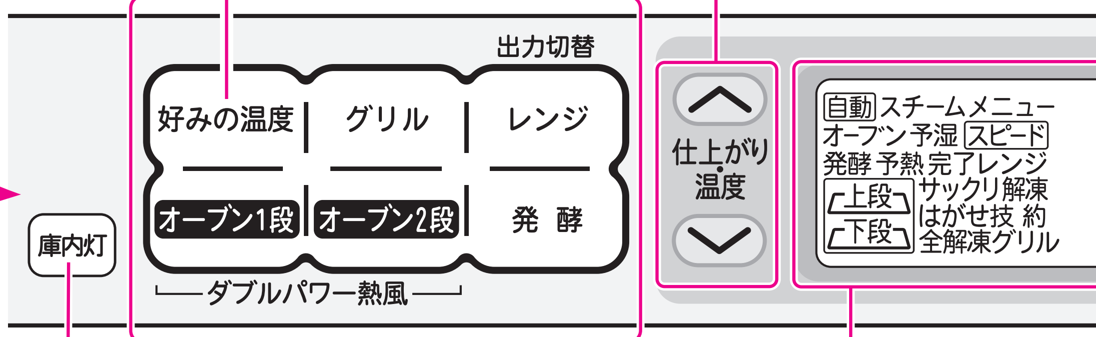
- **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

各部のなまえ

操作部

● お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。





好みの温度 キー
お好みの仕上がり温度(食品の表面温度)にあたためたいときに使います。

仕上がり・温度キー
(∧ 強め/上がる)(∨ 弱め/下がる)
- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動 オーブン1段、オーブン2段、発酵、好みの温度 キー の温度設定に使います。

庫内灯 キー
加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。
※ 発酵 キー、スチームメニュー キーの 8スチーム発酵・予湿を使うときは、点灯しません。

手動加熱キー
ご自分で加熱温度・時間を合わせて加熱するときに使います。

表示部 (説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の進行などを表示します。電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると「0」表示し、使えます。ドアを閉めた状態で1分経過すると、表示は消灯し、電源が切れます。
電源オートオフ機能 12 ページ

庫 内

キャビネット

角皿受け棚 上段・下段(両側面)
角皿をセットします。

背面ヒーター(背面内部)

レンジ加熱のときに電波が出ます。(底面内部)

ドア(ガラス製)

フラットテーブル

赤外線センサー

庫内灯(庫内・右側面)
ドアを開けると点灯します。(最大5分間)
庫内灯 キーで加熱中の点灯・消灯を切り替えることができます。
※工場出荷時は、消灯状態になっています。

ドア突起部
食品の出し入れ時にご注意ください。

スチーム容器ポジション
25・33 ページ

フラットテーブルについてのご注意

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。やけどや容器が溶けるおそれがあります。
- **レンジ加熱のとき、誤って金属類を使うと火花が出て、製品を傷めます。**
  (フラットテーブルの下側から電波が出ます)また、食品からの水分・油や食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。44 ページ
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**

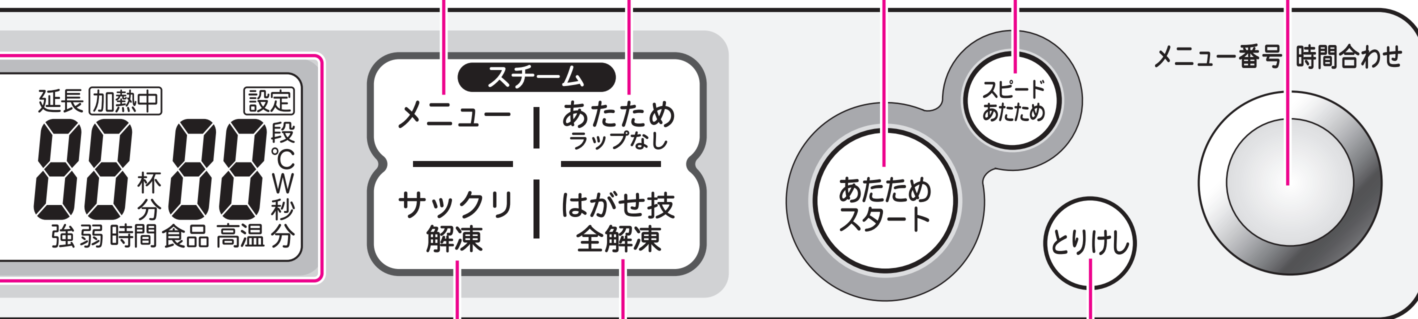
スチームあたため キー
付属のスチーム容器を使って、ごはんやおかずをあたためるときに使います。

スチームメニュー キー
スチームメニューを選ぶときに使います。

あたため キー
あたためを自動でするときや、手動加熱・自動加熱の **スタート キー** として使います。

スピードあたため キー
1人分のおかずなどの少ない分量を **あたためスタート キー** より、スピーディにあたためたいときに使います。

回転つまみ
(メニュー番号・時間合わせ)
- メニュー番号1～22を合わせるときに使います。
- 手動加熱の時間を合わせるときに使います。

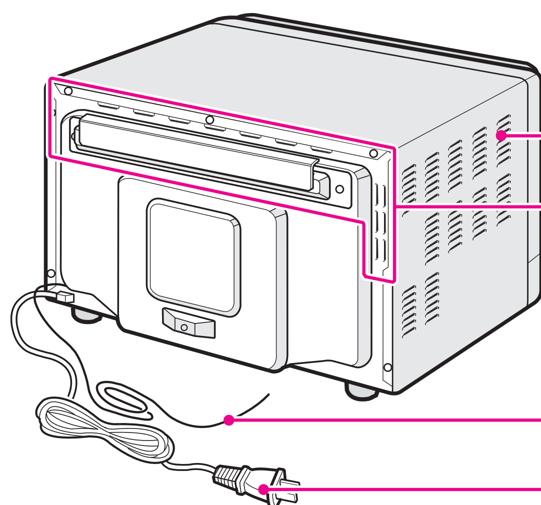


サックリ解凍 キー
小分けできるぐらいに解凍するときに使います。

はがせ技 全解凍 キー
すぐに調理できるぐらいまで解凍するときに使います。

とりけし キー
途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、**とりけし キー**を押さずにドアを開けます。再度加熱するときはドアを閉め、**スタート キー**を押します。

背面



排気口
(背面・左側面)

吸気口
(つゆ受けの奥にあります)

アース線

電源プラグ

メニュー番号表示

回転つまみを回して合わせます。
スチームメニューは、**スチームメニュー キー**を押し、回転つまみを回して合わせます。

つゆ受け こまめに水洗いして清潔にしてください。
取りはずしかた 44 ページ

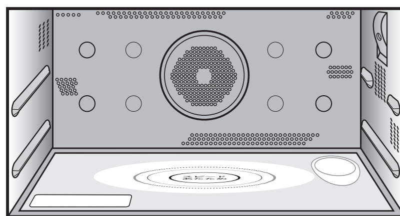
スチームメニュー
1 酒蒸し
2 茶わん蒸し
3 ハンバーグ
4 スポンジケーキ
5 シュー&パイシュー
6 ロールパン
7 フランスパン
8 スチーム発酵・予湿

自動メニュー
9 やわらかあたため
10 牛乳・酒
11 ゆで葉菜
12 ゆで根菜
13 グラタン
14 とり肉のロースト
15 やきいも
16 シフォンケーキ
17 クッキー
18 クリスピーなピザ

ヘルシーメニュー
19 オーブンフライ
20 手作り豆腐
21 豆乳シチュー
22 豆乳プリン

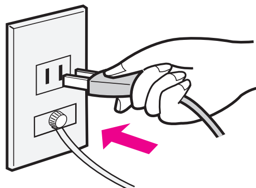
電源を入れる

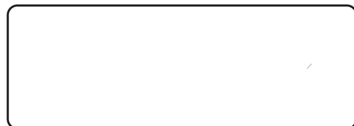
1 庫内をカラにして、ドアを閉める



2 電源プラグを差し込む

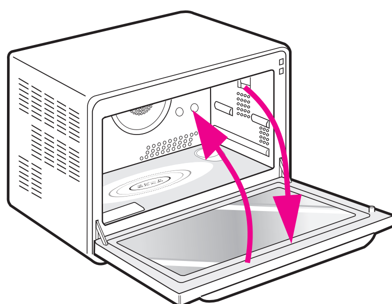
- 表示部に何も表示しません。

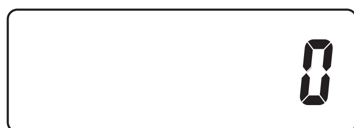




3 ドアを開閉する

- 「0」表示点灯。
(電源が入ります)





電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- **ドアを開けると電源が入ります。** (「0」点灯)
- **ドアを閉めると1分後に電源が切れます。**(「0」消灯)
  ※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
  ※庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大30分程度かかります。
  加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大10分程度ファンが回転します。

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき



ドアを開閉し、電源を入れてから操作します。

音を消すとき レンジ **を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。**

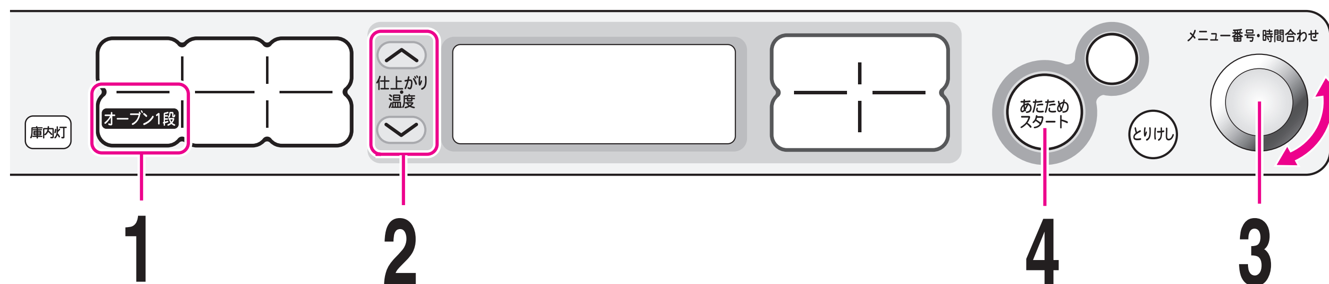
音を鳴らすとき レンジ **を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。**

▶ とりけし **キー**を押して 0 表示にしてください。

設定完了です。

※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

カラ焼きをしてください



●ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。

オーブン加熱200℃で20分加熱します

カラ焼きをしなくても調理できますが
その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

●カラ焼きをするときは

カラ焼き時の換気について 必ずお守りください。

庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので
- 必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
- 煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

1 ドアを開閉する(電源が入ります)
オーブン1段 キーを
2度押す



オーブン 1段

2 温度キー ︿ (上がる)を押して
加熱温度(200℃)を合わせる
- 初め、170℃を表示。

オーブン 200℃

3 回転つまみを回して
加熱時間(20分)を合わせる
- 初め、20分を表示。

オーブン 20分00秒

4 スタート キーを押す
- 残り時間を表示。

本体がかなり熱くなります。
ご注意ください。

オーブン 加熱中 19分59秒

加熱

カラ焼き完了

終了音
ピーピー…

加熱中・加熱後のご注意
- 高温のため庫内壁が膨張するときに「**ポン**」と鳴ることがあります。
冷めるときも鳴ることがあります。
- フラットテーブルが熱くなります。直接手で触れないでください。
フラットテーブルについてのご注意 10ページ
- **高温表示について** 43ページ
- 加熱終了後…製品内部を冷やすために**ファンが回転** (最大10分程度)します。
電源が切れるまで最大30分程度かかります。

※途中で操作を間違えたときは、とりけし **キー**を押してやり直してください。

加熱のしくみ

レンジ加熱（フラットテーブルの下から出る電波で加熱）

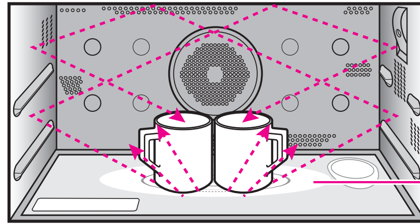

角皿は、使わないでください

対象となる加熱

自動
あたため キー
スピードあたため キー
10 牛乳・酒
11 ゆで葉菜
12 ゆで根菜
21 豆乳シチュー

手動
レンジ キー

●電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし加熱します。

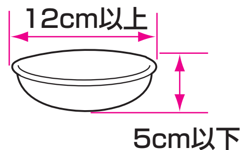

電波は、フラットテーブル
(底面内部)より出ます。

メモ
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

自動
サックリ解凍 キー
はがせ技 全解凍 キー

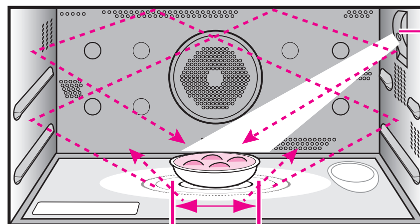

ラップを敷きます
容器は使いません

自動
9 やわらかあたため
手動
好みの温度 キー
(お好みの温度に
あたためる加熱方法)



適した容器を使います

●赤外線センサーが、フラットテーブルの中央に置いた食品の表面温度を検知して、加熱を終了します。


赤外線センサー

※9 やわらかあたためは、
食品から出てくる蒸気の
量も検知します。

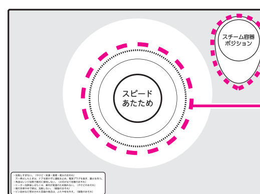
約12cm 検知範囲

メモ
- 食品は、フラットテーブルの**中央**に置きます。
- ラップやふたは、しません。
- **9 やわらかあたため、好みの温度 キーのときは、適した容器(左記)を使用します。**

自動
1 酒蒸し
8 スチーム発酵・予湿
手動
スチームあたため キー


スチーム容器を使います

●食品表面の乾燥を防ぎながら加熱します。


庫内を上から見たところ

スチーム容器に水(30mL/大さじ2杯分)**を入れて置きます。**
食品は、庫内中央に置きます。
※メニュー8 スチーム発酵・予湿のときは、
食品は置きません。

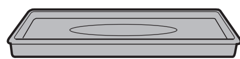
スチーム容器の使いかた 25・33 ページ

オーブン メニューに応じた温度をコントロール（背面ヒーターからの熱風で加熱）

対象となる加熱

自動
2 茶わん蒸し
3 ハンバーグ
4 スポンジケーキ
5 シュー＆パイシュー
6 ロールパン
7 フランスパン
14 とり肉のロースト
15 やきいも
16 シフォンケーキ
17 クッキー
18 クリスピーなピザ
19 オーブンフライ
20 手作り豆腐
22 豆乳プリン

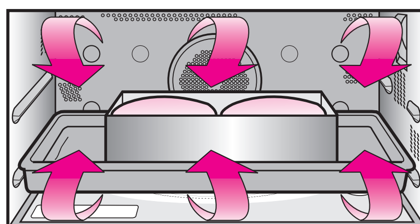
手動
オーブン1段 キー
オーブン2段 キー
発酵 キー


角皿を使います

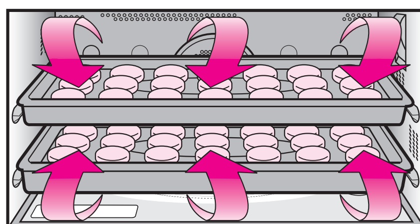
メニュー2～7は、
スチーム容器を使います



●庫内の温度を一定に保って、ケーキやパンを包み込んで焼き上げます。



1段調理
●山食パン
●焼き豚など



2段調理
●クッキー
●シュークリーム
●ロールパンなど

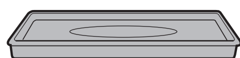
メモ
- **角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れてください。**
- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- 手動加熱で続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。
- 焼きムラが気になるときは、角皿ごと前後、または上段・下段を入れ替えてください。
- 発酵は、庫内を冷ましてから使います。

スチーム容器の使いかた 25ページ

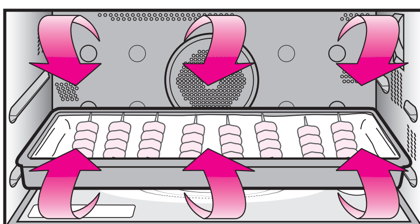
グリル（背面ヒーターからの熱風で加熱）

対象となる加熱

自動
13 グラタン
手動
グリル キー


角皿を使います

●とり肉や魚の切り身の表面に、焦げ目をつけ、焼き上げます。



メモ
- **角皿は、角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れてください。**
- 焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

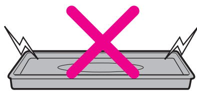
調理のときのお願い

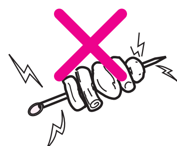
「安全上のご注意・お料理するとき」もあわせてご覧ください。8ページ

レンジ加熱のときは（電波加熱）

角皿・金串などの金属物は、使わない

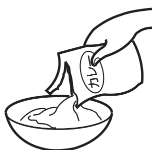
火花が出て、製品を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。





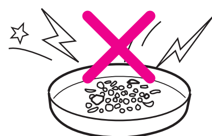
レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て製品を傷めたりします。



小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。31ページ



自動加熱のときは

加熱が足りないとき

- **自動加熱を使わないでください。**
  自動加熱を使うと加熱を始めからすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。
  加熱を足したい場合は、加熱終了後の**「延長」**表示中に加熱時間を足すことができます。
  加熱が足りないときは 2ページ
- **「延長」**表示が消灯しているときは、**手動加熱**で**様子を見ながら**加熱してください。
- **自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは**
  庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
  調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

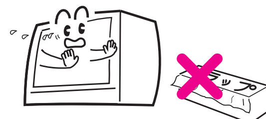
記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

オーブン・グリル加熱のときは（ヒーター加熱）

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。



加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

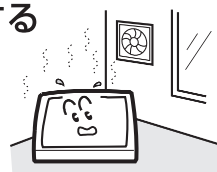
庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後または、上段・下段を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。



市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 角皿は、**「角皿を使います」**の説明があるときにお使いください。
  レンジ加熱を含む加熱で使うと火花が出て製品が故障します。

各操作のページに記載の「**使う付属品**」または、「**使える容器**」17ページを参考に加熱の種類に合ったものをお使いください。
液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。ふき出しやすく危険です。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

使える容器 使えない容器にご注意を

 使えません。  使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

容器の種類		加熱の種類 レンジ（電波）	オーブン・グリル（ヒーター）
ガラス	耐熱性のある容器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。	
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス·カットグラス·クリスタルガラスなど。	× ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わないものであれば1～2分以内の加熱に使えます。	
プラスチック	耐熱性のある容器 (耐熱温度140℃以上) ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。 **自動加熱［あたため］・［スピードあたため］キーでは、密閉容器は使えません。** センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因となります。	× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 (耐熱温度140℃未満)	× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール·ポリエチレン·メラミン(幼児用食器など)·フェノール·ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。	
陶磁器·漆器など	陶器 磁器	○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金·銀箔、金·銀線、金·銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。	
陶磁器·漆器など	漆器 竹製品 木 紙	× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙·木·竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ●竹串·キッチンペーパー·天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。	
金属	アルミ ステンレス ホーローなど の金属容器	× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上)	○ ※油分の多い料理は高温になり、溶けるため使えません。	× ※溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	× ※火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。 (酒のかん·解凍)	○
その他	オーブン用クッキングシート	○ ●ケーキ作りで使う硫酸紙·オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	
その他	特殊な形をした容器	× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	

あたため機能を上手に使い分けましょう

このオーブンレンジには主に5種類の「あたため」機能があります。
用途に応じて使い分けてください。

キー	あたため（自動） 20ページ	スピードあたため（自動） 20ページ
こんな加熱です	●調理済みのおかずやごはんをあたためます。	●お茶わん1杯のごはんや1人分のおかずなど少ない分量を あたため キーより、**スピーディにあたため**ます。
加熱のしくみとポイント	食品があたたまって出てくる蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了します。 → だから ●陶磁器・耐熱性の皿、容器に入れて加熱します。 ●量が多いときは、2つに分けます。	ラップをして加熱する食品は、ゆとりをもたせて軽くかぶせます。（しっかりかぶせると蒸気が出にくくなり、加熱のしすぎになります。） **密閉容器は使えません。** センサーで蒸気を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火の原因となります。 ●**直径約15cm以内**の陶磁器・耐熱性の皿、容器に入れ、庫内の**「スピードあたため」エリア**に置いて加熱します。 「スピードあたため」エリア
あたため例	●ごはん、冷凍ごはん、調理済みおかず全般 21ページ ハンバーグ　冷凍カレー	ごはん　煮もの　冷凍ごはん

ご注意 ●次のような食品は、あたため キー、スピードあたため キーでは、加熱のしすぎになったり、上手にあたたまらないため、食品に合ったキーで加熱します。

あたためる食品	使うキー
飲み物	自動メニュー10 牛乳・酒 29ページ
肉まん・あんまん・まんじゅう	手動 スチームあたため キー 32～33ページ
茶わん蒸し、乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの・落花生など)、パセリ・青じその乾燥	手動 レンジ キー200Wで様子を見ながら加熱します。 40～41ページ

9 やわらかあたため（自動） 20ページ	好みの温度加熱（手動） 39ページ	スチームあたため（手動） 32〜33ページ
●身がはじけたり、固くなりやすい食品の加熱をコントロールしながら、**はじけを抑えて**加熱します。 あたため **キー**より加熱時間がやや長くなります。	●設定した**好みの温度**(食品の表面温度)まで、加熱します。	●ごはんやおかずをラップなしで**しっとりあたため**ます。
●食品があたたまって出てくる蒸気の量と食品表面の温度を赤外線センサーで検知しながら、あたためます。 ●1度の加熱に適している分量は1～2人分(約200g以下)です。 ●容器は、陶磁器・耐熱性の直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。 ●ラップやふたは、しません。(食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります) ●食品は、フラットテーブルの中央に置きます。 ●加熱が足りないときは、手動 レンジ **キー200W**で様子を見ながら加熱してください。 ●**好みの温度加熱**は39ページ記載の ポイント も合わせてお読みください。	●食品の表面温度が設定した温度に達するまで、赤外線センサーで検知しながら加熱します。	●水を入れたスチーム容器をスチーム容器ポジションに置き、予めスチームを発生させてから食品を入れ、食品の乾燥を防ぎながらあたためます。 スチーム容器 **スチーム容器ポジション** スチーム容器ポジション スピードあたため
●焼き魚、魚の煮つけ、ソーセージなど ※卵の加熱はできません。 21ページ **ししゃも**　**魚の煮つけ**　**ソーセージ**	●バターやアイスクリームを柔らかくするなど	●肉まん、あんまん、冷凍シュウマイなど

あたため

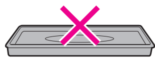
あたため機能を上手に使い分けましょう

ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **卵、ゆで卵**(おでんのゆで卵など)**の加熱は、絶対にしないでください。**
- あたため **キー、** スピードあたため **キー のとき、加熱後のラップは、やけどに気をつけてすぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
- **自動メニュー9 やわらかあたため、**手動 **好みの温度加熱、** 手動 スチームあたため **キーは、庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。43ページ

自動加熱 あたため・スピードあたため（レンジ加熱）

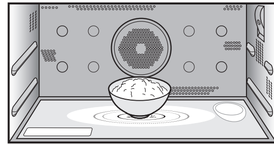
あたためる／スピーディにあたためる


角皿は、使わないでください

使える容器（レンジ加熱）17ページ

準備

食品を入れてドアを閉める



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。

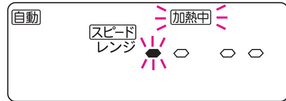
1

あたため スタート **を押す**



または

スピード あたため **を押す**



- 点滅表示は進行状態を示します。（4つ点灯すると終了間近）
- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 仕上がりの調節をするときは、スタート後（約30秒以内）に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱

- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは あたため **キー**を押します。

加熱終了

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは 2 ページ

自動メニュー9 やわらかあたため（レンジ加熱）

はじけやすいものをあたためる

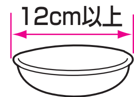
準備

食品を入れてドアを閉める



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。

適した陶磁器・耐熱性の容器



1

回転つまみを回して メニュー番号9に合わせる



2

あたため スタート **を押す**

- 点滅表示は進行状態を示します。（加熱途中から表示）
- 仕上がりの調節をするときは、スタート後（約30秒以内）に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱

加熱終了

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは 2 ページ

仕上がりの調節



強め
- あつめにするとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 量が少ないとき

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。次ページ

操作方法

スタート後（約30秒以内）**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。
強の場合は、4つのバーが点灯後、残り時間を表示します。
（**自動メニュー9 やわらかあたため** のときは、残り時間を表示しません）

あたため例

「調理のときのお願い」16ページ・「あたため機能を上手に使い分けましょう」18～19ページ もあわせてお読みください。

• 手動で加熱するときの目安時間 40ページ

■ あたため キー・ スピードあたため キーを使って

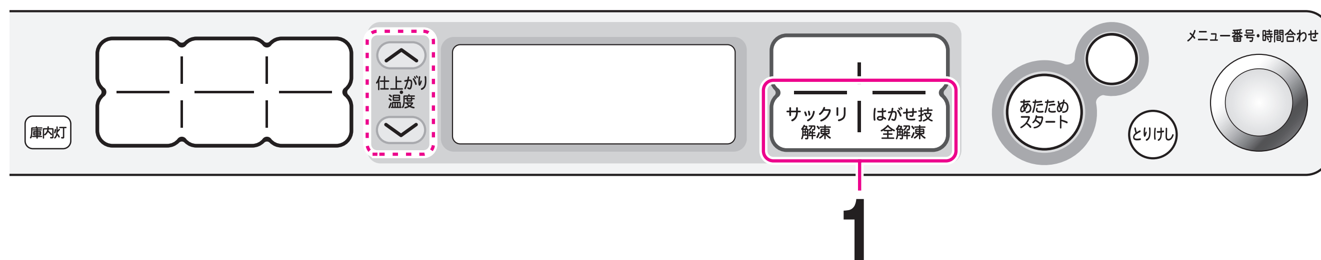
メニュー		ラップの有無	仕上がりの調節	分量	コツ
常温もの・冷蔵もの	ごはん	無	—	1～4杯(約600g)	固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。4杯のときは、(強め)を押します。
	ピラフ	無	—	約100～400g	加熱後、混ぜる。
	ハンバーグ	無	(強め)	1～4個(約360g)	—
	焼きそば	無	—	約100～200g	加熱後、混ぜる。
	天ぷら	無	—	約100～400g	皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。34ページ
	シュウマイ	有	(弱め)	5～15個(約300g)	両面に水をふりかける
	煮物	有	(弱め)	約100～400g	—
	カレー・シチュー	有	—	約200～400g	加熱後、かき混ぜる。
	みそ汁	無	(強め)	1～2杯(約300mL)	加熱後、かき混ぜる。
冷凍もの	ごはん	有	—	約100～600g	皿にのせるか容器に入れる。450g以上のときは(強め)を押します。
	ピラフ	有	—	約250～400g	加熱後、かき混ぜる。
	シュウマイ	有	—	5～15個(約230g)	両面に水をふりかける。
	ハンバーグ	有	(強め)	1～4個(約360g)	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	カレー・シチュー	有	(強め)	約100～400g	浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
	市販のお弁当用ハンバーグ	無	(強め)	2～4個(約100g)	ハンバーグが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。ご注意 フラットテーブルが熱いときは置かないでください。
	焼きおにぎり	有	(強め)	2～4個(約200g)	ラップの端は皿に密着させず、おにぎりにだけかかるようにする。
	里いも・かぼちゃ	有	—	約100～500g	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	ミックスベジタブル	有	—	約100～300g	少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。ご注意 30ページ

■自動メニュー9 やわらかあたため を使って 1度の加熱に適している分量は、1～2人分(約200g以下)です。ラップはしません。

メニュー		仕上がりの調節	分量	コツ
焼き魚	さばの塩焼き	—	1～2切れ(約200g)	—
	いかの姿焼き	—	1/2～1杯(約150g)	輪切りにする。
	ししゃも	(弱め)	2～4尾(約60g)	—
	焼きたらこ	—	1～2腹(約100g)	竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。
煮もの	ひじきの煮物	—	約100～200g	—
	魚の煮つけ	(強め)	約100～200g	—
	大根といかの煮物	—	約100～200g	コロッケが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。ご注意 フラットテーブルが熱いときは置かないでください。※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。
	焼きとり	—	2～4本(約120g)	
コンビニ食品	市販のお弁当用揚げ調理済みコロッケ	(弱め)	50～140g(1個25～35gのもの)	
	ソーセージ	—	約100～200g	皮に切れ目を入れる。

※おことわり **自動メニュー9 やわらかあたため** での加熱は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂ののり具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

肉や魚を解凍する



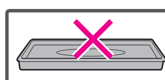
使える容器 (レンジ加熱) 17ページ

準備

食品を入れてドアを閉める



ラップを敷きます。



角皿は、使わないでください

置きかた

食器には、のせないでください。

ラップを敷いて食品をフラットテーブルの**中央**に置きます。

ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。**大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。**

1

サックリ解凍 キーまたは はがせ技 全解凍 キーを押す

- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 加熱中、点滅表示は、進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

▶**包丁が何とか入る状態まで解凍するときは**

サックリ解凍 キーを押します。

使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するとき。
(霜が残っている場合があります)

例 サックリ解凍のとき

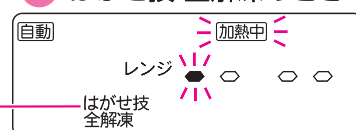


▶**解凍後、すぐに調理するときは**

はがせ技 全解凍 キーを押します。

焼いたり、煮たり、フライに用いたりするとき。

例 はがせ技 全解凍のとき



- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱

加熱終了

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

- 加熱が足りないときは 2 ページ

仕上がりの調節



- 素材や使いみちに応じて必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。
  ■ **素材別のコツ**をご覧ください。次ページ

操作方法

サックリ解凍 キーまたは はがせ技 全解凍 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

ポイント

- 一度に解凍できる分量・ サックリ解凍 キーのとき…300～500gまで。
  サックリ解凍 キーで仕上がりキー（強め）のときは100～1000gまで解凍できます。
  ・ はがせ技 全解凍 キーのとき…100～1000gまで。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは様子を見ながら、手動 レンジ キー200Wで解凍します。34ページ
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。

■ 素材別のコツ

肉　類

操作	ひき肉(ミンチ)	薄切り肉	かたまり肉	とり肉
サックリ解凍	● 必要な分だけ切り分けるとき。 ※かたまり肉のときは、**仕上がりキーの**（**強め**）を押す。			
はがせ技 全解凍	解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。	解凍後、すき焼きや野菜巻きなどに用いるとき。	解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。	解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。 **仕上がりキーの**（**弱め**）を押す。 ※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
	400g以上の場合は **仕上がりキーの**（**強め**）を押す			

魚介類

操作	まぐろ(赤身)	えび	切り身魚
サックリ解凍	● 必要な分だけ切り分けるとき。 ● まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、**仕上がりキーの**（**強め**）を押す。		
はがせ技 全解凍	解凍後、すぐ煮ものなどに用いるとき。	解凍後、すぐフライや煮ものなどに用いるとき。	解凍後、焼き魚や煮魚などに用いるとき。 ※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。
	仕上がりキーの（**弱め**）を押す。		

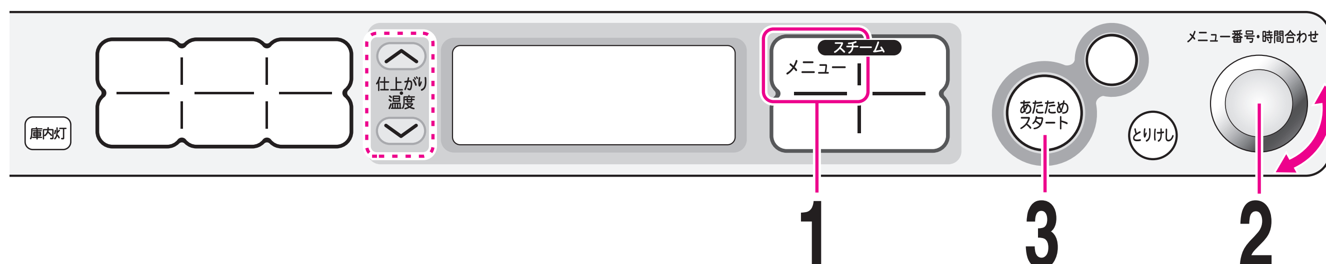
ご注意

- サックリ解凍 **キー**で解凍後、再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう。
- はがせ技 全解凍 **キー**の場合、素材の質や形、冷凍状態などにより、部分的に煮えたり、凍っているところが残ることがあります。加熱が足りない場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**43ページ
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど、熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **食品以外のもの**（バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋）**といっしょに解凍するのはやめてください。**

■ 上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。
- サックリ解凍 **キー**のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。※ゆでた野菜の解凍は、あたため **キー**で加熱します。20ページ

スチームメニュー



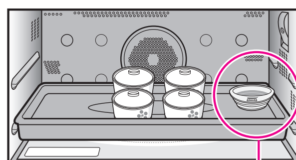
● **使う付属品**は、それぞれの**調理のポイント**を参照してください。25~26ページ
● **使える容器**は、メニュー記載ページを参照してください。

準備

食品を入れてドアを閉める



スチーム容器を使います
使いかた 次ページ

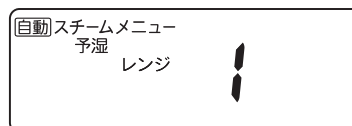

スチーム容器

置きかた
付属品の使いかたや料理の作りかたは、料理編をご覧ください。

※メニューによって予熱するものがあります。

1

スチームメニュー キーを押す



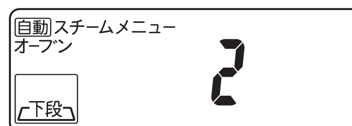
2

回転つまみを回して目的のメニュー番号に合わせる

メニュー番号表示

スチームメニュー
1 酒蒸し
2 茶わん蒸し
3 ハンバーグ
4 スポンジケーキ
5 シュー&パイシュー
6 ロールパン
7 フランスパン
8 スチーム発酵・予湿

例 2 茶わん蒸し のとき



3

スタート キーを押す

●仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱終了

加熱

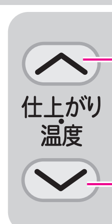
終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

●加熱途中で残り時間を表示。

スチーム容器を取り出す際は、
容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

● 加熱が足りないときは 2 ページ

仕上がりの調節



強め
弱め

●お好みに応じて調節できます。
●メニューによって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。25~26 ページ

操作方法

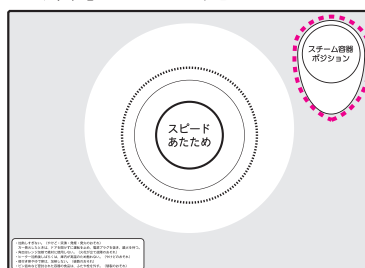
スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。16ページ

スチーム容器の使いかた

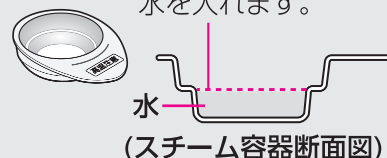


庫内を上から見たところ



スチーム容器ポジション
スチーム容器に**水**(30mL/大さじ2杯分)を**入れて置きます。**

段差の部分まで(約30mLになります)水を入れます。



(スチーム容器断面図)

ご注意

- **メニューによってスチーム容器に入れるもの(水・熱湯)や、置き場所**(スチーム容器ポジションだけでなく角皿の右奥など)**が異なります。料理編の説明をご覧ください。**
- **メニュー番号7 フランスパンは、スチーム容器を使わずに角皿に湯を入れます。**
- 手動 **スチームあたため キー**で使うときは、**水**を段差まで(約30mL)入れて使います。33ページ

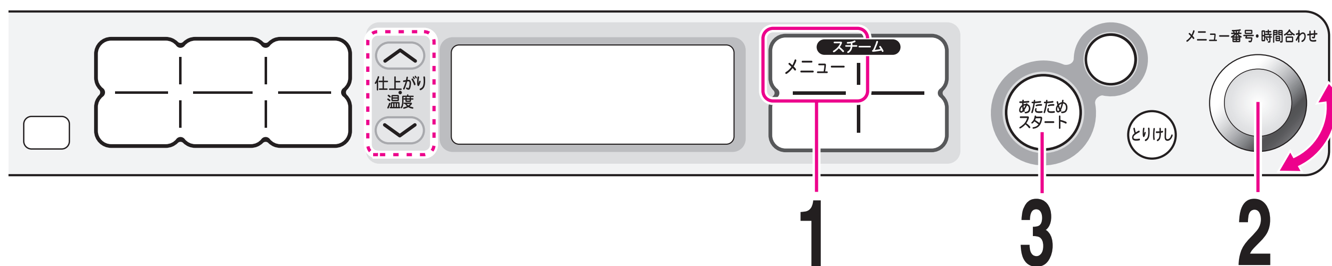
スチームメニュー一覧

メニュー番号・メニュー記載ページ	調理のポイント
■ レンジ加熱 1 酒蒸し 50ページ	スチーム容器に**水**を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置きます。予湿完了後も入れた状態にしておきます。 角皿は使いません　**予湿完了後**　角皿は使いません ●食品は予湿完了後、すぐに庫内**中央**に置きます。 ●**庫内が高温のときは、スタートしません。**43ページ
8 スチーム発酵・予湿 操作説明 27ページ	
■ オーブン加熱 2 茶わん蒸し 51ページ	**角皿1段で調理します** スチーム容器に**熱湯**を段差まで(約30mL)入れ、角皿の右奥に置きます。
3 ハンバーグ 49ページ	**角皿1段で調理します** スチーム容器に**水**を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置き、角皿を下段に入れて予熱します。 スチーム容器は、予熱完了後も入れた状態にしておきます。 **予熱完了後** スチーム容器　スチーム容器

•••スチームメニュー一覧

メニュー番号・メニュー記載ページ	調理のポイント
■ オーブン加熱 4 スポンジケーキ 72~73、75ページ	**角皿1段で調理します** スチーム容器に**熱湯**を段差まで(約30mL)入れ、角皿の右奥に置きます。 仕上がりキー ●直径15cmの丸型を焼くときは、(弱め)を押します。 ●直径21cmの丸型や2段ケーキを焼くときは(強め)を押します。
5 シュー &パイシュー 80~81ページ	**焼き上げ前の予湿操作は、** **8 スチーム発酵・予湿** でおこないます。次ページ 角皿は使いません スチーム容器に**水**を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置きます。 予湿完了後 **角皿1段または2段で調理します** スチーム容器は、入れた状態にしておきます。
6 ロールパン 86~87ページ	**焼き上げ前の予湿操作は、** **8 スチーム発酵・予湿** でおこないます。次ページ 角皿は使いません スチーム容器に**水**を段差まで(約30mL)入れ、スチーム容器ポジションに置きます。 予湿完了後 **角皿1段または2段で調理します** スチーム容器は、入れた状態にしておきます。
7 フランスパン 88~90ページ	**角皿2段で調理します** **スチーム容器は使わずに**角皿を上下段に入れ、 予熱完了後、**角皿下段に熱湯**100mLをそそぎ入れます。 予熱完了後 熱湯100mL 仕上がりキー フランスパン(フォンデュ)を焼くときは、(弱め)を押します。

加湿しながら発酵する／庫内を加湿する

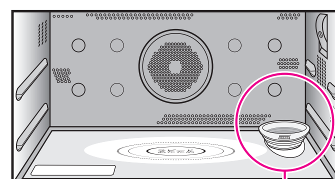


準備

スチーム容器に水(約30mL)を入れて庫内にセットし、ドアを閉める



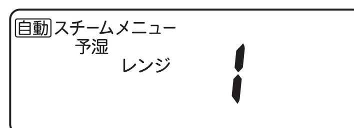
庫内に入れるのは、**水**を入れたスチーム容器だけです。
食品や他の付属品は入れません。



スチーム容器
フラットテーブル右奥のスチーム容器ポジションに置く。

1

スチームメニュー キーを押す



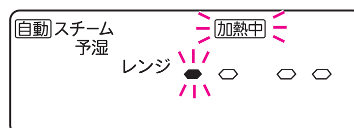
2

回転つまみを回してメニュー番号8に合わせる



3

スタート キーを押す



(スタートから30秒後の表示)

- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。43ページ
- 加熱中、点滅表示は進行状態を示します。
  4つ点灯後、残り時間を表示します。
  (仕上がりキーの（∨）**(弱め)**のときは残り時間を表示しません)
- 加熱中は、**庫内灯 キー**を押しても点灯しません。
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。24ページ

予湿完了

加熱

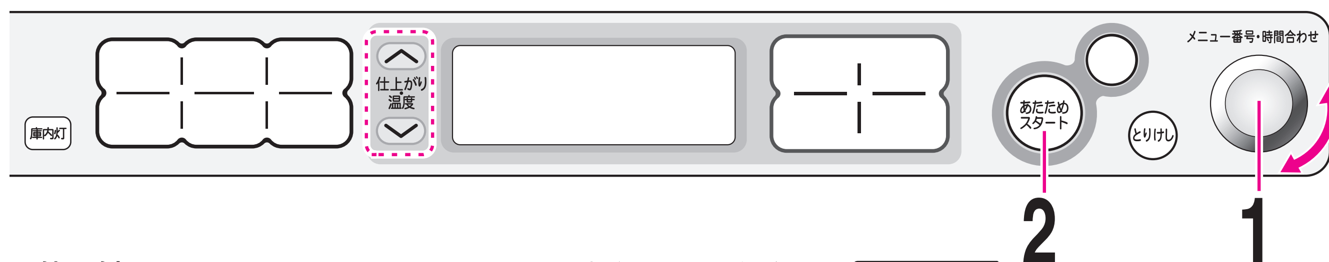
終了音
ピーピー…

- スチーム容器は、庫内に置いた状態にしておきます。
- 延長加熱は、できません。

- **予湿が完了したら、すぐに食品を庫内に入れて、目的の加熱をスタートさせてください。**
  ドアを開けなくても放置しておくと、蒸気が逃げてしまいます。

スチーム容器を取り出す際は、
容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

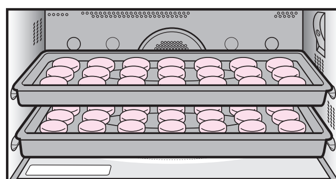
自動メニュー・ヘルシーメニュー



- **使う付属品**は、それぞれの**調理のポイント**を参照してください。29~31ページ
- **使える容器**は、メニュー記載ページを参照してください。

準備

食品を入れてドアを閉める



置きかた
付属品の使いかたや料理の作りかたは、料理編をご覧ください。

1

回転つまみを回して目的のメニュー番号に合わせる

メニュー番号表示

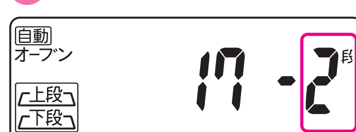
自動メニュー
9 やわらかあたため
10 牛乳・酒
11 ゆで葉菜
12 ゆで根菜
13 グラタン
14 とり肉のロースト
15 やきいも
16 シフォンケーキ
17 クッキー
18 クリスピーなピザ

ヘルシーメニュー
19 オーブンフライ
20 手作り豆腐
21 豆乳シチュー
22 豆乳プリン

例 17(クッキー) 1段のとき



例 17(クッキー) 2段のとき



- 2段調理のできるメニューは、回転つまみを回すと1段→2段と表示します。

2

スタート キーを押す

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱

- 加熱途中で残り時間を表示。

加熱終了

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

- 加熱が足りないときは 2 ページ

仕上がりの調節



強め
弱め

- お好みに応じて調節できます。
- メニューによって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。29~31ページ

操作方法

スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

飲み物をあたためる

操作方法は、前ページをご覧ください。

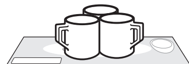
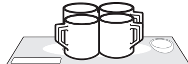
● 手動で加熱するときの目安時間 41ページ

ポイント



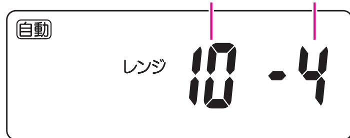
- 1度に加熱できる分量は、基準分量 右表参照 1～4杯(本)まで。
- **置きかた**
  中央に置きます。複数のときも中央に寄せて置きます。

1杯・本

3杯・本

4杯・本


- **回転つまみを回して10に合わせ、杯数(1～4)を合わせる**

例 4杯のとき
メニュー番号　杯数



- **お酒のとき**は、**仕上がりキー**の（弱め）を押します。
- **ふたやラップはしません。**
- 容器は、基準分量 右表参照 を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
- 容器に入れる一杯あたりの分量をお守りください。
- 基準分量より多いとき、少ないときは、**仕上がりキー**を押して加熱するか、手動 **レンジ** **キー1000W**で様子を見ながらあたためてください。少なすぎると沸とうすることがあります。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

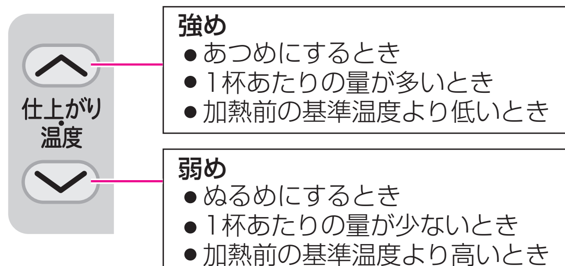
1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8℃ 常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分に**アルミホイルを巻く**。

仕上がりの調節

- **酒のかんをするときは、必ず スタート キーを押した後**(約30秒以内に) **(弱め)を押します。**
  (酒のかんとして標準のあたためになります)
  ※**仕上がりを調節したいときは、**手動 **レンジ キー1000W**で時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。**レンジ加熱** 34ページ
- **牛乳**(コーヒー)**の仕上がり調節をするときは**



操作方法

スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、カップに移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。**
  取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

野菜をゆでる

「調理のときのお願い」もお読みください。16ページ

操作方法は、28ページをご覧ください。

ポイント

- **置きかた**
  容器や皿にのせ、**必ずラップかふたをして**、フラットテーブルの**中央**に置きます。





角皿は、使わないでください

- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 葉菜類・花果菜類と根菜類は、調理の方法が異なります。

葉菜類/花果菜類（ほうれん草など）

- **1度に加熱できる分量　100～400gまで。**
  （ほうれん草は、300gまで）

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。



- 葉と茎を交互に重ねてラップする。



- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。



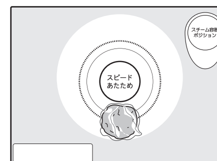
根菜類（じゃがいも・さつまいもなど）

- **1度に加熱できる分量　100～1000gまで。**
  （にんじん、ごぼうは400gまで）

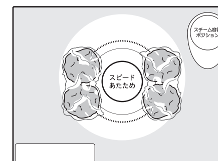
丸ごとゆでるとき

- **皿にのせません**
- 1～2個ずつラップでしっかり包みます。
- 1個のときは、フラットテーブルの**手前寄り**に置き、その他は、下図を参考に中央を避けて置きます。
- 加熱後ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。

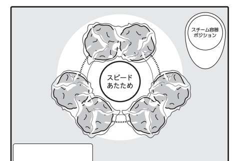
1個のとき



4個のとき



6個のとき

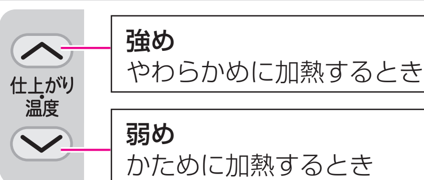


切ってゆでるとき

- 大きさをそろえて切る。



仕上がりの調節



- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。
  ■ **素材別のコツ**をご覧ください。下記参照

操作方法　**スタートキーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**※「強」または、「弱」を表示します。

■ 素材別のコツ

	素　材　名	メニュー番号	コ　ツ
葉菜類/花果菜類	キャベツ・白菜	11 ゆで葉菜	太い芯はあらかじめそいでおく。
	カリフラワー・ブロッコリー		——
	グリーンアスパラガス		根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ		大きさをそろえる。
根菜類	にんじん	12 ゆで根菜	用途に合わせて切り、あらかじめ野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップはたるませて食品に接するようにかぶせる。**仕上がりキーの**（∨）**(弱め)**を押す。
	だいこん		大きさを揃える。

ご注意

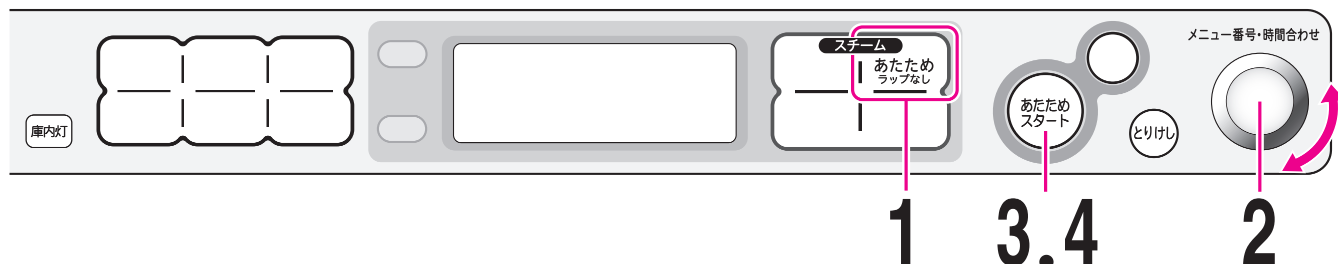
- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして**手動**レンジ キー1000W**で**加熱**してください。加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき**約1分30秒**
- **加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**食品が焦げることがあります。
  特に**根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると発火のおそれがあります。**
  加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
  ※手動で加熱するときの目安時間 41ページ
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

自動メニュー・ヘルシーメニュー一覧

9 やわらかあたため 21ページ　10 牛乳・酒 29ページ　11 ゆで葉菜・12 ゆで根菜 30ページ

メニュー番号・メニュー記載ページ	調理のポイント
■ グリル加熱 13 グラタン 58~59ページ	**角皿1段で調理します** 市販の冷凍グラタンを焼くときは、手動で加熱します。59ページ
■ オーブン加熱 14 とり肉のロースト 60~62ページ	**角皿1段で調理します** 仕上がりキー • とりのもも焼きのときは、︿(強め)を押します。 • 北京ダック風チキンのときは、﹀(弱め)を押します。
15 やきいも 85ページ	**角皿1段で調理します** 仕上がりキー ベイクドポテトのときは、︿(強め)を押します。
16 シフォンケーキ 74ページ	**角皿1段で調理します**
17 クッキー 77~79ページ	**角皿1段または、2段で調理します**
18 クリスピーなピザ 92~93ページ	**角皿1段または、2段で調理します** 仕上がりキー ピザ(レギュラータイプ)を焼くときは、︿(強め)を押します。
19 オーブンフライ 55~57ページ	**角皿1段で調理します** 仕上がりキー えびフライ･いわしのフライのときは、﹀(弱め)を押します。
20 手作り豆腐 52~53ページ	例 20 手作り豆腐のとき **角皿1段で調理します** 仕上がりキー 1 ~2個のときは、﹀(弱め)を押します。
22 豆乳プリン 82~83ページ	**角皿1段で調理します** 仕上がりキー プリンのときは、﹀(弱め)を押します。
■ レンジ加熱 21 豆乳シチュー 54ページ	角皿は使いません

しっとりあたためる



使える容器（レンジ加熱）17ページ

予湿する…予め庫内にスチームを発生させます。

準備

水(30mL/大さじ2杯分)を入れたスチーム容器をセットして、ドアを閉める

角皿は、使わないでください

スチーム容器

※庫内に入れるのは、水を入れたスチーム容器だけです。食品は、入れません。

スチーム容器のセット方法 次ページ

1

スチームあたため キーを押す

●初め、1分を表示。

スチーム レンジ 1分00秒

2

回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

スチーム レンジ 2分00秒

加熱時間の目安は、■素材別のコツ参照 次ページ

加熱時間設定範囲10分まで
・ 5分まで10秒単位
・10分まで30秒単位

3

スタート キーを押す

スチーム 予湿 レンジ 加熱中

●点滅表示は、進行状態を示します。
(4つ点灯すると予湿完了間近)

予湿完了

予湿

予湿が完了すると
ピッピッピッピッピッ

スチーム 予湿 完了レンジ 2分00秒

あたためる… 食品を入れてスチームとともに加熱します。

準備

予湿完了後、中央に食品を入れて、ドアを閉める

角皿は、使わないでください

ラップは使いません

スチーム容器は、そのまま入れておく

例 **冷凍シュウマイを加熱するとき**

※スチーム容器は、取り出しません。
※すばやくドアの開閉をしてください。
　蒸気が逃げてしまいます。

4

スタート キーを押す

●残り時間を表示。

スチーム レンジ 加熱中 1分59秒

加熱終了

加熱

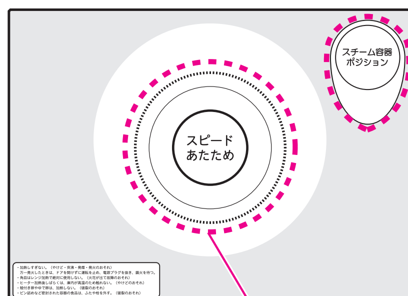
終了音 ピーピー…

食品を取り出す

スチーム容器を取り出す際は
容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

● 加熱が足りないときは 2ページ

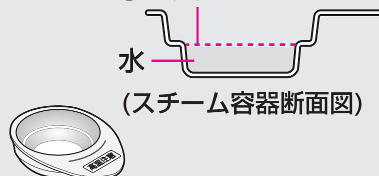
スチーム容器のセット方法 庫内を上から見たところ



スチーム容器ポジション
スチーム容器に
水(30mL/大さじ2杯分)**を**
入れて置きます。

食品は予湿完了後、
すぐに庫内中央に置きます。

段差の部分まで
(約30mLになります)
水を入れます。



ご注意

- **スチーム容器に必ず、水**(30mL/大さじ2杯分)**を入れてください。**
  水以外のものを入れないでください。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。43ページ
- **予湿が完了したら、すぐに食品を庫内に入れて加熱をスタートさせてください。**
  ドアを開けなくても放置しておくと蒸気が逃げてしまいます。

ポイント

「あたため機能を上手に使い分けましょう」もあわせてお読みください。18～19ページ

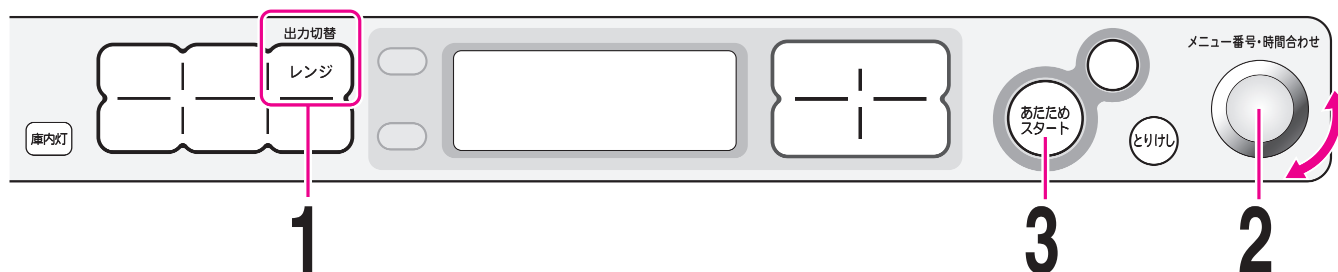
■ 素材別のコツ

加熱時間の目安です。分量は、1人分が適しています。(ラップ・ふたはしません)

メニュー		分量/目安時間	コ ツ
冷凍もの	肉まん・あんまん	1個(120g)/1分30秒～1分40秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	シュウマイ	9個(140g)/1分50秒～2分10秒	皿の中央に寄せて並べる。
	焼きおにぎり	2個(100g)/1分40秒～1分50秒	——
	お好み焼き	1枚(200g)/3分50秒～4分	——
	ホットケーキ	2枚(100g)/1分10秒～1分30秒	2枚を重ねて皿にのせる。
	明石焼き	4個(110g)/1分40秒～2分	——
冷蔵もの	ごはん	1杯(150g)/1分～1分10秒	※冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップし、スピードあたためキーで加熱してください。20ページ
	肉まん・あんまん	1個(120g)/50秒～1分	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	煮もの	200g/1分10秒～1分30秒	——
	まんじゅう	2個(120g)/20～30秒	——
常温もの	ロールパン	2個(60g)/約10秒	——
	お総菜パン	1個(140g)/10～20秒	——

レンジ加熱する

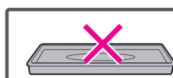
「調理のときのお願い」もお読みください。16ページ
- 手動で加熱するときの目安時間 40~41ページ



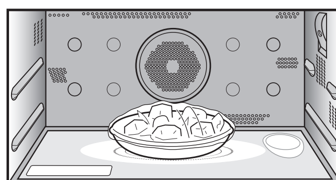
使える容器 (レンジ加熱) 17ページ

準備

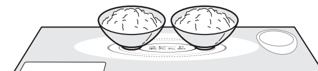
食品を入れて ドアを閉める



角皿は、使わないでください



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。
2つに分けた場合も**中央に寄せて**置きます。



1

レンジ キーを押す

- 初め、1000Wを表示。



W数(出力)を変更するときは

押すごとに出力が切り替わります。
→ 1000W→600W→500W→200W ─┘

2

回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
- 1000W・600W ・500W … **30分まで**
- 200W ………………… **1時間35分まで**

(・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位
・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位
・1000Wのときは、1分まで5秒単位)

例 1分30秒加熱するとき



3

スタート キーを押す

- 残り時間を表示。

※加熱中に手動 **レンジ キー**を押すと出力の確認ができます。

加熱

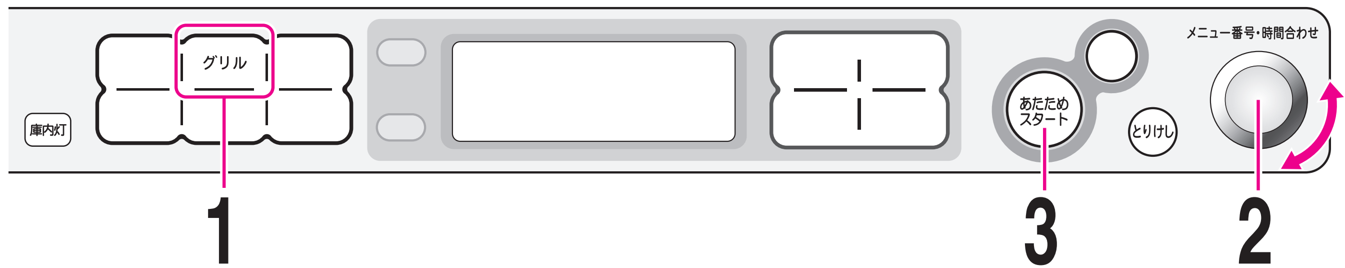
加熱終了

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

- **加熱が足りないときは** 2 ページ

グリル加熱する

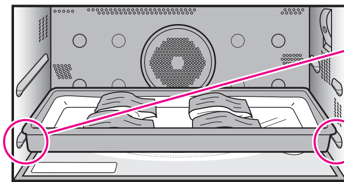
「調理のときのお願い」もお読みください。16ページ



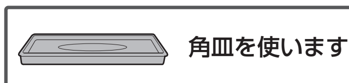
使える容器（グリル加熱）17ページ

準備

角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットしドアを閉める



角皿は、角皿受け棚の下段にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**



1

グリル キーを押す

- 初め、20分を表示。



2

回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

加熱時間設定範囲
30分まで
（・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位
・30分まで1分単位）

例 18分加熱するとき



3

スタート キーを押す

- 残り時間を表示。

加熱

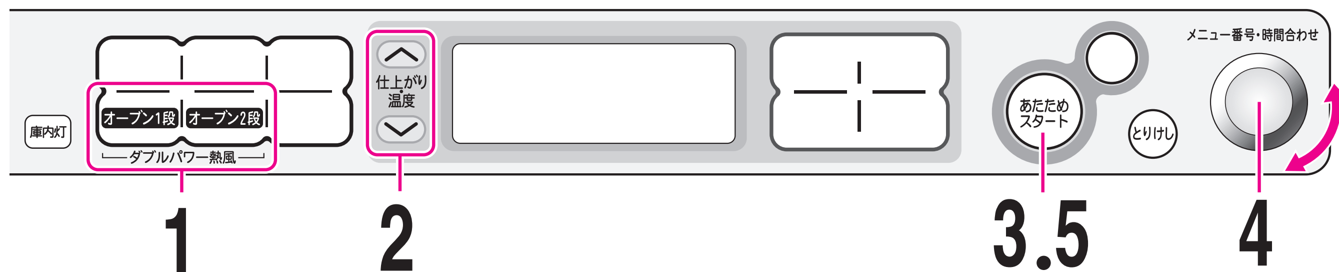
加熱終了

終了音 ピーピー… 食品を取り出す

- 加熱が足りないときは 2ページ

オーブン加熱する

「調理のときのお願い」もお読みください。16ページ



■ 市販のお料理ブックを見ながら作るときは、**予熱ありオーブンの操作方法** を参考にしてください。
(続けて焼くときも予熱ありの操作をおすすめします)

使える容器 (オーブン加熱) 17ページ

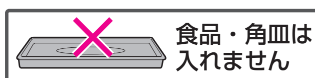
予熱ありオーブンの操作方法

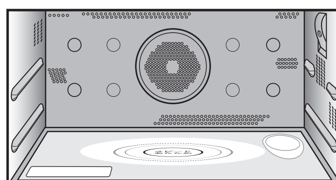
(予熱なしオーブンの操作方法は、次ページ上に記載しています)

予熱をする…食品を入れる前に、庫内の温度を設定温度まで上げておきます。

準備

庫内をカラにして ドアを閉める





メニューによっては、角皿を入れて予熱をする場合があります。
(**18 クリスピーなピザ**を手動でするときなど)

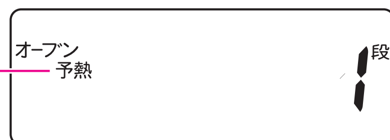
1

オーブン1段 キーを1度押す

※2度押すと予熱なしオーブンの設定になります。

● 2段で調理するときは、
オーブン2段 キーを1度押します。

例 1段調理のとき



2

温度キー ︿ ﹀ を押して 加熱温度を合わせる

● 初め、170℃を表示。

加熱温度設定範囲
110℃～250℃まで(10℃単位)

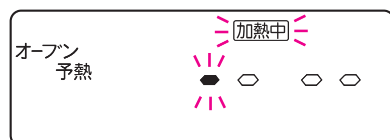
例 180℃のとき



3

スタート キーを押す

●予熱中、点滅表示で進行状態を示します。
(4つ点灯すると、予熱完了間近)
予熱温度まで自動で加熱します。



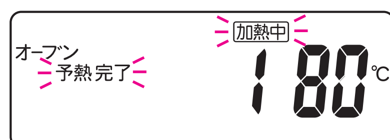
予熱完了

予熱

予熱が完了すると(設定温度になると)

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っています。
(その間、予熱完了が点滅しています)



予熱なしオーブンの操作方法

食品を庫内に入れて、操作 1 で オーブン1段 キーまたは、オーブン2段 キーを2度押す。
操作 2→4→5 の順におこなってください。
※ 料理編で紹介している、予熱をせずに オーブン1段 キー または、オーブン2段 キー で調理するときの操作方法です。例：マドレーヌ・アップルパイなど

加熱(予熱)途中に温度変更するとき

オーブン1段 キーまたは オーブン2段 キーを押し、温度表示になってから **温度キー** ︿ ﹀ を押す。

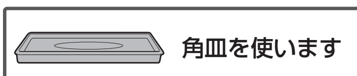
ご注意

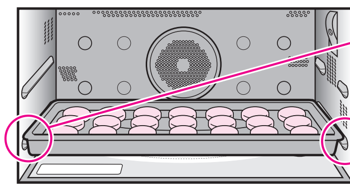
- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの温度や加熱時間を参考に様子を見ながら加熱してください。
市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。

焼き上げる…食品を入れて、設定した温度・時間で焼き上げます。

準備

角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットしドアを閉める





角皿は、角皿受け棚にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**

棚位置（上段・下段)は、料理編を参照ください。

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4 回転つまみを回して、加熱時間を合わせる

- 初め、20分を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位

例 25分加熱するとき



5 スタート キーを押す

- 残り時間を表示。

加熱

加熱終了

終了音 ピーピー… 食品を取り出す

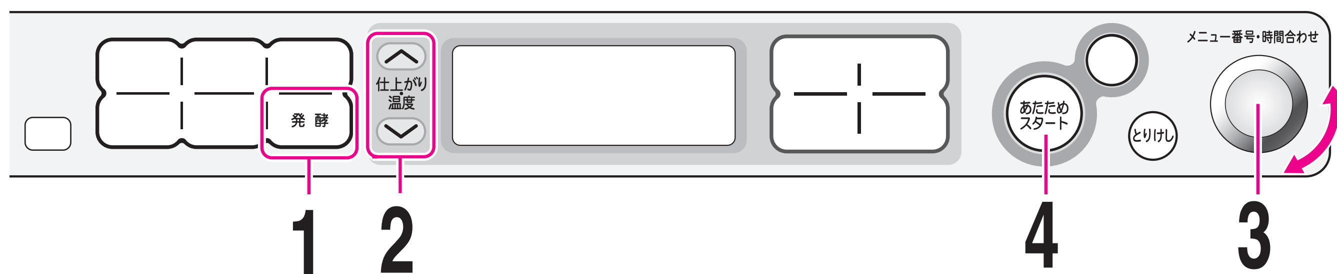
- 加熱が足りないときは 2 ページ

オーブン加熱する

調理

発酵する

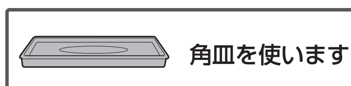
「調理のときのお願い」もお読みください。16ページ

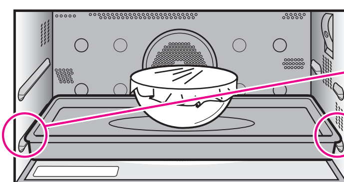


使える容器（オーブン加熱） 17ページ

準備

角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットし、ドアを閉める


角皿を使います



角皿は、角皿受け棚にのせ、**奥に当たるまで確実に入れてください。**
棚位置（上段・下段）は、料理編を参照ください。

1

［発　酵］キーを押す

● 初め、40℃を表示。（発酵の標準設定温度は40℃です）



2

温度キー ［∧］［∨］ を押して発酵温度を合わせる

発酵温度設定範囲
30℃・35℃・40℃・45℃ ・5℃単位

例 30℃のとき



3

回転つまみを回して、発酵時間を合わせる

● 初め、40分を表示。

発酵時間設定範囲
8時間まで ・1時間まで5分単位・8時間まで30分単位

例 50分発酵するとき



4

［スタート］キーを押す

● 残り時間を表示。

● **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。 43ページ

● 加熱中は、［庫内灯］キーを押しても庫内灯は点灯しません。

加熱

加熱終了

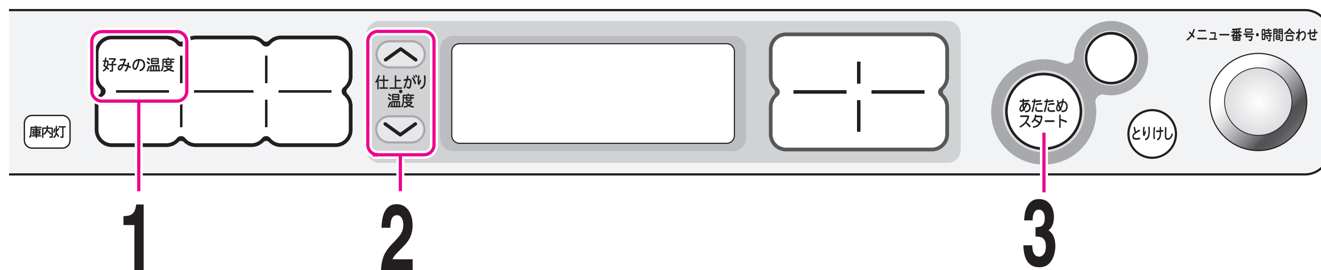
終了音 ピーピー…

食品を取り出す

● 加熱が足りないときは 2ページ

好みの温度にあたためる

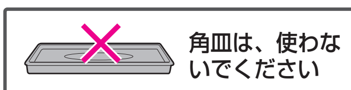
赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度(食品の表面温度)を合わせることができます。



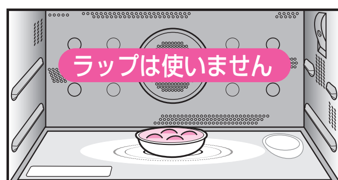
使える容器（レンジ加熱）17ページ

準備

食品を入れてドアを閉める



角皿は、使わないでください

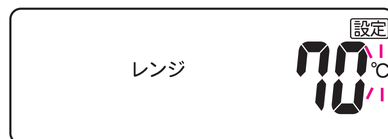


置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。



1 好みの温度 キーを押す

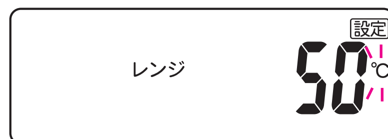
- 初め、70℃を表示。



2 温度キー ∧ ∨ を押して、温度を合わせる

温度設定範囲(食品の表面温度)
－10℃・20℃～90℃
・5℃単位

例 50℃のとき



3 スタート キーを押す

加熱

加熱終了

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

- 加熱が足りないときは 2ページ

ポイント

- 食品はなるべく1つの容器に入れます。
- 複数のものを加熱する場合は、**中央に寄せ**ます。また、食品の種類・分量は、そろえます。
  (複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)
- **「あたため機能を上手に使い分けましょう」**もあわせてお読みください。18～19ページ

温度設定(あたため)の目安			
	スープ····80～90℃	総菜パン ···50～60℃	バター ················· 20℃
	ごはん····70～80℃	おにぎり ···40～50℃	アイスクリーム ····－10℃

※**温度は目安です。**(食品の表面温度) **加熱する分量は、1～2人分を基準にしています。**
※総菜パン(ホットドッグなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

ご注意

- **飲み物のあたためは、自動メニュー10 牛乳・酒 を使います。**29ページ
- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
  容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
  パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **グリルやオーブン加熱の後はフラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。熱に弱い容器やラップは、溶けることがあります。**
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U- 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。43ページ

加熱早見表

目安時間としてご覧ください。
食品の種類·加熱前の温度·素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

この製品には、トーストを焼く機能は、ありません。

おかずなどのあたため

■「茶わん蒸し」以外は、手動 レンジ 1000Wで加熱します。34ページ

mL=cc

	メニュー	ラップの有無	分量/目安時間	コ ツ
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g／約1分	――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約1分20秒	加熱後、かき混ぜる。
	みそ汁	無	1杯(150mL)／約1分	加熱後、かき混ぜる。
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／約30秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／10～20秒	※あんが熱くなるのでひかえめに加熱する。
	ごはん	無	1杯(150g)／約35秒	固めのときは、水をふりかける。
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g)／約50秒	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
	ハンバーグ	無	2個(180g)／約1分	――
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g)／約1分	――
	シュウマイ	有	5個(100g)／約45秒	――
	ピラフ	無	1人分(250g)／約1分20秒	加熱後、かき混ぜる。
	茶わん蒸し	無	1個(約230g)／ レンジ 200Wで3～4分	※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
	コンビニ弁当	無	1個(400g)／約1分10秒	
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g)／約1分40秒	――
	カレー・シチュー	有	1人分(200g)／約4分	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	有	2個(180g)／約3分	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	シュウマイ	有	15個(230g)／約3分20秒	両面に水を振りかける。
	ピラフ	有	1人分(250g)／約3分20秒	あらかじめよくほぐしておく。
	焼きおにぎり	有	2個(約100g)／約1分20秒	――
	市販のお弁当用ハンバーグ	無	2個(約50g)／約40秒	――
	ミックスベジタブル	有	約100ｇ／約2分	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
	里いも・かぼちゃ	有	約500ｇ／7分～7分30秒	――
	肉まん・あんまん	有	1個(110g)／ 1分～1分10秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	まんじゅう	有	1個(65g)／30～50秒	※あんが熱くなるのでひかえめに加熱する。

野菜をゆでる

■手動 レンジ 1000Wで加熱します。34ページ

mL=cc

素　材		分量/目安時間	コ　ツ（必ずラップかふたをします）
根菜類	じゃがいも	150g/約2分30秒	丸ごとのときは、加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。
	にんじん	200g/約4分20秒	用途に合わせて切り、あらかじめ野菜が浸るぐらいの水(100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。※にんじんは、過加熱によって角が焦げやすいため、水といっしょに加熱して、発火・発煙を防ぎます。
	だいこん	400g/約5分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類／花果菜類	ほうれん草	200g/約1分50秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g/約1分50秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	カリフラワー ブロッコリー	200g/約1分50秒	——
	グリーンアスパラガス	200g/約1分10秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g/約3分	大きさをそろえる。

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)の乾燥

■手動 レンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。34ページ

パセリ、青じそなど
加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。

パン類のあたため

■手動 レンジ 500Wで加熱します。34ページ

ロールパン2個［1個40g］のとき約20秒
時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱します。

フライものをあたためる

■手動 オーブン1段 予熱なし操作で190℃に設定し加熱します。37ページ

メニュー		分量/目安時間	コ　ツ（ラップ・ふたはしません）
常温もの	フライ・コロッケ・からあげ	150g/約12分	角皿に食品を並べ、下段に入れて加熱します。
冷凍もの	フライ・コロッケ・からあげ・たこやき	150g/約15分	

飲み物をあたためる

■手動 レンジ 1000Wで加熱します。34ページ

牛乳(冷蔵もの)	1杯(200mL)	約1分10秒
酒　(常温もの)	1杯(180mL)	約50秒

故障かな？

修理を依頼される前に、
もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中（カラ焼き時も含む）や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●製品内部を冷やすために回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●お知らせ音を消す設定になっていませんか？手動［レンジ］キーを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。 お知らせ音を消すとき、鳴らすとき 12ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
動作について	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開閉すると「0」表示が出て操作ができます。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能（省エネ設計） 12ページ
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	●［庫内灯］キーを押すと点灯します。10ページ ただし、［発酵］キー、［スチームメニュー］キー の 8 スチーム発酵・予湿を使うときは、点灯しません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? 13ページ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？「お手入れ」44~45 ページ
	庫内で火花が出る。（レンジ加熱のとき）	●角皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか?「使える容器」17ページ ●食品カスなどが付着していませんか?「お手入れ」44~45 ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。（ブレーカーが切れる）	●電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。7 ページ

	こんな場合	故障ではありません(原因と思われることをご確認ください)
仕上がりについて	サックリ解凍、はがせ技 全解凍キーを使うと加熱しすぎる。	●ラップに包んでいませんか? ●フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか? ●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか? 22~23 ページ
	サックリ解凍、はがせ技 全解凍キーを使うと加熱が足りない。	●食器にのせたり、発泡トレーのままで、加熱していませんか? かために仕上がります。22~23 ページ
	飲み物が熱くなりすぎる。	●**自動メニュー10 牛乳・酒** で加熱されていますか? ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか?(牛乳200mL/酒180mL) ●加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか? 29 ページ
	オーブン・グリル加熱で焦げ目がつかない。	●角皿を角皿受け棚にのせていますか?
	オーブン・グリル加熱で仕上がりにムラがある。	●角皿を角皿受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか?
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ (エラー音…ピピピピピ)

表　示	調べるところ
(U - 03) 食品 U- 03	●**食品の分量が少なすぎます。** **とりけし キー**を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。 ※オーブン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると、表示(高温も点灯)することもあります。庫内を冷ましてください。
(U - 04) 高温 U- 04	●**庫内が高温のため使用できません。U- 04 表示が消えると使用できます。**(ドアを開けておきましょう) U- 04 表示中は、**サックリ解凍 キー、はがせ技 全解凍 キー、メニュー番号1 酒蒸し、8 スチーム発酵・予湿、9 やわらかあたため、発酵 キー、好みの温度 キー、スチームあたため キー**は使えませんが、**とりけし キー**を押すと他の加熱は使えます。
(C- 番号) 番　号 C - 00	●**製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、表示の内容 (C- 番号)をご連絡ください。47 ページ 88 88 の表示と交互に点灯します。

高温表示について

高温 0	●**「高温」は、オーブン・グリル・レンジの加熱終了後に点灯します。** 途中でドアを開けたときも表示します。 フラットテーブルなどやけどにご注意ください。冷めると消灯します。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、
お手入れ上手のポイントです。

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

ドアの内側・庫内の穴やすきまに食品カスや飛び汁が付いたまま使用しないでください。
放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

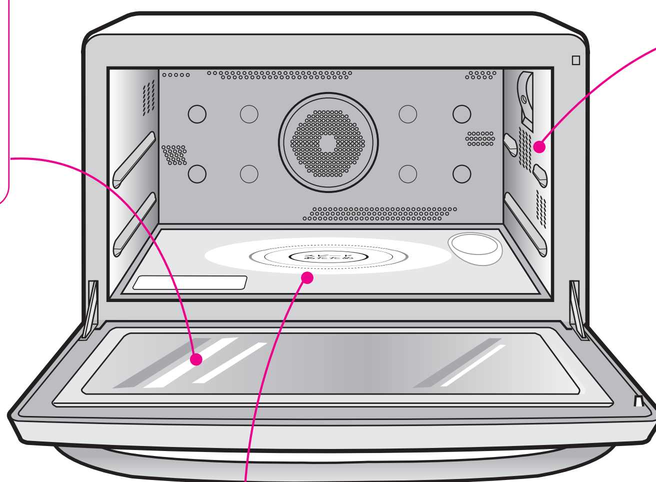
固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、
最後は水拭きをします。

ドアガラス

食器などを当てたりして、傷を付けない
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

庫内側面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

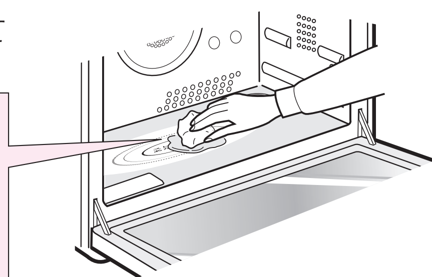


庫内・フラットテーブル・ドアの内側

食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

フラットテーブルの汚れが落ちにくい場合は
汚れた部分に**クリームクレンザー**を付け、**丸めたラップ**でこすり落としてください。ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンやフラットテーブル以外の部分は、絶対にこすらないでください。
(最後は、水拭きをしてください)



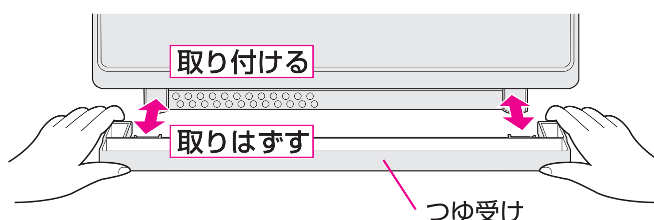
操作部

スプレー式の洗剤を直接かけないでください。
液が浸透し、故障の原因となります。



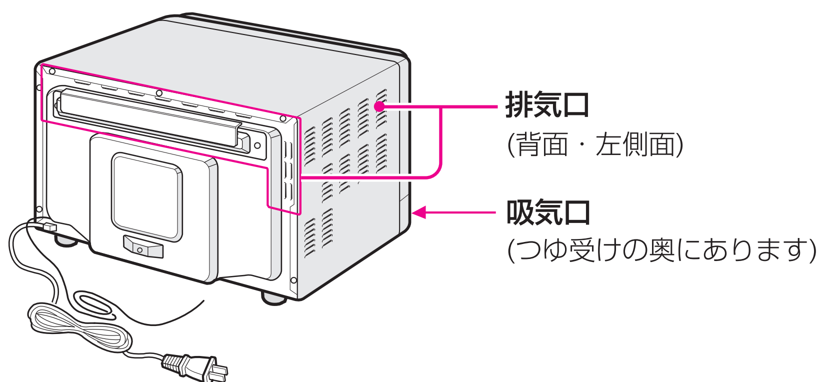
つゆ受け

こまめに水洗いをおこない、清潔に保ちましょう。



吸気口・排気口

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。



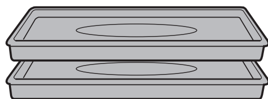
庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。13ページ

付属品の汚れ

● やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

角皿



※直火にかけて使用しないでください。

スチーム容器



ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。**
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
  ※フラットテーブルのお手入れには、クリームクレンザーが使用できます。左記のお手入れ内容をお守りください。
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」42~43 ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名：電子レンジ　・形名：(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

● 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

● 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　—



長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。



使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜: **9:00～18:00**
●日曜・祝日: **9:00～17:00**
（年末年始を除く）

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

東日本相談室	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
電話 ：043 - 351 - 1821	FAX：043 - 299 - 8280
西日本相談室	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72
電話 ：06 - 6792 - 1582	FAX：06 - 6792 - 5993



修理のご相談 など

※「持込修理」「部品購入」をご希望の方は、枠外の〈補足〉をご覧ください。

【修理相談センター】（沖縄・奄美地区を除く）



0570 - 02 - 4649
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
携帯電話からもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜: **9:00～20:00**
●日曜・祝日: **9:00～18:00**
（年末年始を除く）

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄・奄美地区の方〉は…

	PHS／IP電話	ファックス
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄・奄美地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866 (月～金 9:00～17:30)	

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。 ▶▶▶▶



シャープサポートページ
http://www.sharp.co.jp/support/



補足 持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間 ＊月曜～土曜: **9:00～17:30**（祝日など弊社休日を除く）
〔但し、沖縄・奄美地区〕は……＊月曜～金曜: **9:00～17:30**（祝日など弊社休日を除く）

北陸地区
- **金沢** サービスセンター : 076 - 249 - 2434
  〒921-8801 石川郡野々市町御経塚4-103

近畿地区
- **京都** サービスセンター : 075 - 672 - 2378
  〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48
- **大阪** テクニカルセンター : 06 - 6794 - 5611
  〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
- **阪神** サービスセンター 06 - 6422 - 0455
  〒661-0981 兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10

中国地区
- **広島** サービスセンター : 082 - 874 - 8149
  〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4

四国地区
- **高松** サービスセンター : 087 - 823 - 4901
  〒760-0065 高松市朝日町6-2-8

九州地区
- **福岡** サービスセンター : 092 - 572 - 4652
  〒816-0081 福岡市博多区井相田2-12-1

沖縄・奄美地区
- **那覇** サービスセンター : 098 - 861 - 0866
  〒900-0002 那覇市曙2-10-1

北海道地区
- **札幌** サービスセンター : 011 - 641 - 4685
  〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17

東北地区
- **仙台** サービスセンター : 022 - 288 - 9142
  〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27

関東地区
- **宇都宮** サービスセンター : 028 - 637 - 1179
  〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41
- **さいたま** サービスセンター : 048 - 666 - 7987
  〒331-0812 さいたま市北区宮原町2-107-2
- **東京** テクニカルセンター : 03 - 5692 - 7765
  〒114-0013 東京都北区東田端2-13-17
- **多摩** サービスセンター : 042 - 586 - 6059
  〒191-0003 日野市日野台5-5-4
- **千葉** サービスセンター : 047 - 368 - 4766
  〒270-2231 松戸市稔台295-1
- **横浜** テクニカルセンター : 045 - 753 - 4647
  〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23

東海地区
- **静岡** サービスセンター : 0543 - 44 - 5781
  〒424-0067 静岡市清水鳥坂1170-1
- **名古屋** サービスセンター : 052 - 332 - 2623
  〒454-8721 名古屋市中川区山王3-5-5

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2006.12）

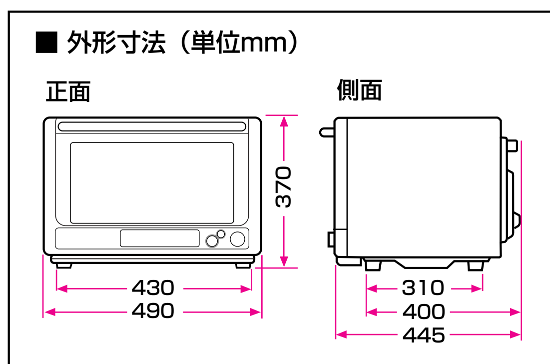
仕　様

定格電圧		交流 100V
定格周波数		50Hz-60Hz共用
レンジ	定格消費電力	1,460W
	定格高周波出力	1,000W・600W ・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	定格消費電力	1,400W
オーブン	定格消費電力	1,400W
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)110～250℃
外形寸法		幅490×奥行445×高さ370(mm)
加熱室有効寸法		幅405×奥行315×高さ235(mm)
質量		約17kg
角皿		420×290(mm)
電源コードの長さ		約1.4m
区分名		F

電子レンジ機能の年間消費電力量	55.8kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.0kWh／年	年間消費電力量	69.8kWh／年

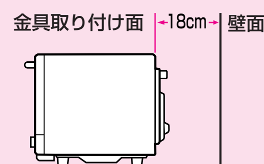
- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）



落下・転倒防止用金具(別売)について

オーブンレンジの背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



RK-TB1
希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2007年6月現在)

- 設置するときは、壁面より左側面6cm以上、右側面3cm以上、天面20cm以上(前面は、開放)空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。


使用方法・お買い物相談など

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は、取扱説明書47ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜:9:00～18:00 ●日曜・祝日:9:00～17:00 (年末年始を除く)


修理のご相談など

【修理相談センター】(沖縄・奄美地区を除く)



0570 - 02 - 4649
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄・奄美地区の方〉は、取扱説明書47ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜:9:00～20:00 ●日曜・祝日:9:00～18:00 (年末年始を除く)

■「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などは… 〈サポートページ〉http://www.sharp.co.jp/support/

シャープ株式会社
本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

SW50シリーズ
Printed in Thailand TCADCA918WRRZ 07FT (TH) ②

